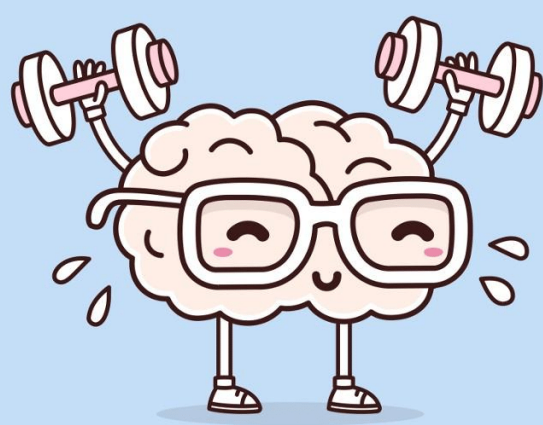


DBAMY WSPÓLNIE O OPTYMALNY ROZWÓJ DZIECI

W rozwoju dzieci i nastolatków niezbędna jest odpowiednia ilość oraz jakość odpoczynku i ruchu. Ograniczając możliwości korzystania z urządzeń ekranowych dbamy o dobrostan psychiczny i fizyczny dziecka.

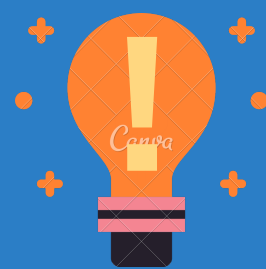


ODPOCZYNEK

Dobry sen i odpoczynek regeneruje układ nerwowy i wpływa na prawidłowy rozwój mózgu



Odstawiamy urządzenia ekranowe minimum na godzinę przed snem!!
Niebieskie światło płynące ze smartfonów, tabletów i komputerów to informacja dla naszego mózgu, że trwa dzień i pora na aktywność.



Ruch

Małe dzieci potrzebują przynajmniej 3 godzin aktywności fizycznej w ciągu dnia, natomiast dzieci starsze – minimum 1 godzinę dziennie.

